

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Kategorie kolečkového bruslení</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Bruslařské vybavení</b>	<b>17</b>
	Rozdělení inline bruslí	18
	Helma	23
	Chrániče	24
	Servis bruslí	26
<b>4</b>	<b>Strach z bruslení a typy bruslařů</b>	<b>29</b>
	Začátečník	30
	Pokročilý bruslař začátečník	30
<b>5</b>	<b>Než se rozjedeš</b>	<b>33</b>
	Základní bruslařská fáze a základní postoje	34
	Základní techniky pádů	40
	Vstávání	42
	Základní bruslařské zoo-cviky	43
<b>6</b>	<b>Už jedeš</b>	<b>47</b>
	Průpravné cviky	48
	Techniky brzdění	50
	Zdolávání překážek	54
	Zdolávání kopců	56
	Pohyb na bruslích vpřed	58
<b>7</b>	<b>Pokročilé bruslařské techniky</b>	<b>63</b>
	Zatáčení	64
	Slalom	66
	Výskok, přeskok překážky	68

Základy jízdy vzad . . . . .	72
Přešlapování . . . . .	74
<b>8 Složitě bruslařské techniky . . . . .</b>	<b>79</b>
Jízda po dvou kolečkách . . . . .	80
Proplétání nohou . . . . .	81
<b>9 Hry . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>10 Tipy pro budoucí instruktory . . . . .</b>	<b>89</b>
Kde se kříží teorie s praxí . . . . .	90
Instruktorská licence . . . . .	91
Zdravotnický kurz . . . . .	92
Zkušenosti ambassadora K2 s výukou dětí. . . . .	93
<b>11 Pohyb bruslaře po pozemních komunikacích . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>12 Vše, co tě zajímá, ale máš strach se zeptat . . . . .</b>	<b>99</b>
<b>13 Závěr . . . . .</b>	<b>103</b>